

OLIMPINĖS DIENOS NUOSTATAI

I. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Igalinti didėjantį universiteto bendruomenės narių fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą ir puoselėti sveiką gyvenimą.

1. Kurti universiteto bendruomenės sporto tradicijas, organizuoti aktyvų poilsį.
2. Inicijuoti darbuotojų sveiką gyvenimo būdą.
3. Pažymėti Olimpines dienas
4. Mokyti turiningai leisti laisvalaikį.

II. DALYVIAI.

Varžybose pagal žaidynių nuostatus gali dalyvauti:

1. Darbuotojai, dėstytojai

Varžybose visiems:

1. Darbuotojai, dėstytojai
2. Studentai
3. Mikrorajono gyventojai

III. VIETA IR LAIKAS.

2015 m. gegužės 21d. 14.00 val. MRU parkas ir kiemas (Ateities g. 20).

IV. NUGALĖTOJŲ NUSTATYMAS.

Laimėtojai nustatomi pagal sporto šakų nuostatus ir varžybų taisykles.

V. APDOVANOJIMAI.

Olimpinės dienos čempionai ir prizininkai bus apdovanoti medaliais ir specialiais prizais. Dalyviai skrajutėse surinkę visų rungčių vadovų parašus dalyvauja loterijoje. Laimingojo laukia dovanų kuponas

VI. REGISTRACIJA.

Dalyviai registruojasi varžybų vietose.

VII. VARŽYBŲ PROGRAMA.

Programoje 7 varžybos darbuotojams, 3 rungtys visiems norintiems, 3 bendros treniruotės.

VIRVĖS TRAUKIMAS

Komandos sudėtis 5 dalyviai (sudėtis gali būti mišri). Susitikimo metu komandos virvę traukia iki dviejų pergalių, fiksuojant laiką. Už pergalę skiriami trys taškai, pralaimėjusiai komandai – nulis. Varžybų sistema bus parinkta gavus visų dalyvių paraiškas. Laimi komanda, surinkusi daugiausiai taškų.

Teisėjas Vytautas Markevičius tel. nr. 8 698 70445.

PAPLŪDIMIO TINKLINIS (BENDRUOMENĖS NARIŲ IR STUDENTŲ)

Komandos sudėtis aikštelėje – 3(+1) žaidėjai, komanda gali būti mišri. Varžybos vykdomos dviem etapais: atrankinis ir finalinis. Pirmajame etape komandos rungtyniauja pogrupiuose, antrajame etape – pogrupių nugalėtojai žaidžia finale. Pogrupių antrą vietą laimėtojai žaidžia dėl trečių – ketvirtų vietų. Rungtynės vyksta pagal tarptautines tinklinio federacijos taisykles (klaida – taškas) iki 15 – os taškų. Penkioliktas taškas – paskutinis iki dviejų pergalių. Esant lygiam rezultatui trečią setą žaidžiama iki 11 taškų.

Teisėjas Jonas Adomaitis tel. nr.: 8 698 33713.

SMIGINIS

Turnyro formatas - 301 su paprasta pabaiga..

Žaidimas vyksta pogrupiuose prie keturių taikinių.

Teisėjas Albertas Olechnovičius tel. nr. 8 5 2174726

ŠAŠKĖS

Sistema ir reglamentas: Esant 10 ir mažiau dalyvių, žaidžiama ratų sistema. Jeigu daugiau žaidžiama 7-9 ratų šveicariška sistema. Oficialios pasaulinės šaškių federacijos (FMJD) žaidimo šaškėmis prie 64 langelių taisyklės

Teisėjas Vaidas Sakalauskas tel. nr. 865086926

ŠACHMATAI

Sistema ir reglamentas: Esant 10 ir mažiau dalyvių, žaidžiama ratų sistema. Jeigu daugiau žaidžiama 7-9 ratų šveicariška sistema pagal FIDE šachmatų taisykles. Laiko kontrolė – 5 min.+ 5 s. kiekvienam žaidėjui iki partijos pabaigos. Priklausomai nuo dalyvių skaičiaus varžybų vykdymo sistema ir reglamentas gali keistis. Teisėjas Vaidas Sakalauskas tel. nr. 865086926

LĖKSČIASVYDIS / arba DISKGOLFO MOKYMAS (Marius Laurinaitis)

Varžybos asmeninės. Nuo pažymėtos vietos dalyviai meta skraidančią lėkštę į taikinį. Daugiausia taškų (10) skiriama tada, kai mesta lėkštė pataiko į lanko vidų. Lankas guli ant kilimėlio. Jei lėkštė pataiko į kilimėlį skiriami 7 taškai, jei į šoninius kilimėlius – 5, į trečiąjį – 3. Skiriami 3 metimai po kurių sumuojami taškai. Laimi dalyvis, kurios taškų suma didžiausia. Atstumas nuo pažymėtos linijos iki lanko 10 m. Skiriami 2 bandomieji ir 3 įskaitiniai metimai.

Teisėja Jolanta Gedvilienė tel.nr.861352552

BATO METIMAS

Varžybos asmeninės. Dalyviai nuo pažymėtos vietos abiem rankom bet koku būdu išmeta batą kuo toliau. Kiekvienas dalyvis atlieka po tris bandymus, įskaitai imamas geriausias rezultatas.

Teisėja Jolanta Gedvilienė tel.nr.861352552

LINKSMOJI ESTAFETĖ (STAIGMENA)

Kamuolio varymas aplink kliūtis laikui. Nugalėtojas greičiausiai įveikęs trasą.

Teisėja Jolanta Gedvilienė tel.nr.861352552

IRKLAVIMO VARŽYBOS

Atsisėdus ant irklavimo treniruoklio per 2 minutes kuo toliau nuirkluoti. Metrai fiksuojami ekrane.

Teisėjas Gintaras Bukauskas tel.nr.867400700

PRISITRAUKIMŲ VARŽYBOS

Prisitraukimai ant skersinio su laiko limitu - 2 minutės. Skaičiuojami pilni prisitraukimai, rankų pagalba.

Teisėjas Petras Lazdauskas tel. nr.865232268

TRENIRUOTĖS /PAMOKOS

14.00 val. Šiaurietiško ėjimo pamoka, regbio parodomoji treniruotė

15.00 val. Tai-či treniruotė, dėstytojas V. Lobovas (į programą nebuvo įtraukta- pasisiūlė)

VAIŠĖS

Renginio „Olimpinė diena“ metu galėsite pasivaišinti kava, arbata, gaiviaisiais gėrimais ir koše. Taip pat bus sudarytos sąlygos kolektyviai išsikepti šašlykus.

OLIMPINĖS DIENOS ORGANIZATORIAI
SVEIKATOS IR SPORTO CENTRAS ir SVEIKOS GYVENSENOS KOORDINATORIAI
Telefonas/faksas 2714591 (vietinis 591), el. paštas: j.gedvilienė@mruni.eu